

老虎蝦 南瓜醬意粉

Tiger Shrimp Pasta with Kabocha Sauce

今次用了Kabocha (日本南瓜)、蒜蓉、洋蔥蓉，香草用了百里香加了cream 做醬汁，配上橄欖。香甜的南瓜醬掛在意大利粉上，金黃燦爛，散發春日氣息。

選用日本南瓜是因為日本南瓜營養高，比較用麵粉做白汁有特式。這道意粉製作時間只需35分鐘，而且味道香而不膩，配合鮮爽的牛油老虎蝦，滿足的一餐。



材料：(4人)

老虎蝦	680克
牛油	3茶匙
胡椒粉	1/8茶匙
油浸橄欖	1/4杯
意大利粉	250克

南瓜醬材料：

日本南瓜	600克(半個)
蒜蓉	3茶匙
百里香 thyme	2茶匙
洋蔥碎	1/2杯
橄欖油	6茶匙
胡椒粉	1/4茶匙
雞湯	3杯
忌廉	1/2杯



南瓜醬 做法：

1. 日本南瓜用微波爐微波5-7分鐘，待南瓜軟身後，去皮切件。
2. 用一隻鍋，加橄欖油燒熱，加入蒜蓉、洋蔥碎炒至香味溢出，約1分鐘。
3. 續入南瓜炒多2分鐘。
4. 注入雞湯、百里香、胡椒粉，煮滾後轉中小火煮半小時。
5. 用攪拌機將南瓜打成蓉，加忌廉拌勻備用。

做法：

1. 老虎蝦洗淨，去腸去殼。
2. 平底鑊用高火，加入牛油，排入老虎蝦，灑上胡椒粉，將老虎蝦煎至熟。
3. 深鍋加水燒熱，放入意大利粉，熱水份量要浸過意大利粉，打開蓋煮13分鐘。
4. 將煮熟意粉放入南瓜醬，灑上油浸橄欖拌勻上碟，加入牛油老虎蝦即可享用。